



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur,
trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Grönskande takterrass - *Stensjögatans demensboende, Malmö*



Helena Karlsson

Självständigt arbete 15 hp
Trädgårdsingenjör: design -kandidatprogram
Alnarp 2017

Grönskande takterrass
- *Stensjögatans demensboende, Malmö*

Green rooftop
- *Stensjögatans nursinghome for dementia, Malmö*

Helena Karlsson

Handledare: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Petra Thorpert, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0798

Program: Trädgårdsingengör: design - kandidatprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2017

Omslagsbild: Helena Karlsson

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Takterrass, demens, sinnesupplevelser, perenner

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Förord

Jag läser mina sista 15hp på Trädgårdsingenjörsprogrammet med inriktning design på Alnarp. Utbildningen är en 3årig universitetsutbildning vilken omfattar 180 (hp).

Arbetet presenteras här i en skriftlig litteraturstudie med egna växtförslag till en takterrass på ett demensboende i Malmö.

Ett tack riktas till Anna Bengtsson som har varit min handledare under den här perioden, och hjälpt mig att skrida arbetet framåt. Jag vill tacka Monika Gora som varit varit intresserad av uppföljningen av hennes projekt och gett mig all viktig information om platsen. Jag vill även ge ett stort tack till alla som ställt upp med att svara på frågor och gett råd via mail eller telefon.

Alnarp maj 2016

Helena Karlsson

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	5
Abstract.....	6
Bakgrund.....	7
Nulägesbeskrivning.....	8
Nulägesbeskrivning, bilder.....	9
Syfte.....	10
Frågeställningar.....	10
Avgränsning.....	10
Material och metod.....	11
<i>Platsbesök och samtal.....</i>	11
<i>Litteraturstudie.....</i>	11
<i>Växtgestaltungsförslag.....</i>	11
Litteraturstudie.....	12
<i>Demens och trädgård.....</i>	12
<i>Trädgårdsterapins betydelese och begrepp.....</i>	12
<i>Teorin om stödjande trädgårdsutformning.....</i>	13
<i>Snoezelen-metoden.....</i>	14
Fem sinnens påverkan på demensjuka i utemiljöer.....	15
<i>Synen - Färgupplevelser.....</i>	15
<i>Hörseln - ljudets betydelse.....</i>	16
<i>Luktsinnet - doftande växtmaterial.....</i>	16
<i>Smak - smakupplevelser i växtmaterial.....</i>	17
<i>Känseln - att få röra vid de levande, natuliga.....</i>	17
<i>Ståndortsanpassning.....</i>	18
<i>Skötselextensiva planteringar.....</i>	18
Gestaltungsförslag.....	19
<i>Växtkompositionens uppbyggnad.....</i>	19
<i>Växternas färg och kontrast.....</i>	20
<i>Växtillustrationer.....</i>	21
<i>Plantering 1, 2 & 3.....</i>	22
<i>Plantering 4 & 5.....</i>	23
<i>Plantering 6 & 7.....</i>	24
<i>Plantering 8, 9, 10, 11 & 12.....</i>	25
Diskussion.....	26-27
Referenser.....	28
<i>Skriftliga.....</i>	28
<i>Muntliga.....</i>	29
<i>Bilder.....</i>	29
Bilaga 1 Växtlista.....	30

Sammanfattning

Att drabbas av demens är en svår situation för personerna som drabbas men även anhöriga.

Det beskrivs i litteraturen om olika hälsöfrämjande miljöer för att påverka sinnesupplevelser hos demenssjuka för att må bättre och lättare kunna klara av vardagen. En sådan miljö kallas restorativ och använd i terapeutiska sammanhang. De beskrivs närmare som en terapiträdgård.

Här ska sinnesupplevelser och andra element i gröna miljöer påverka välbefindandet hos olika utsatta grupper i samhället som på ett eller annat sätt ska minska ångest, stress och oro.

Arbetet tog form när jag kom i kontakt med ett demensboende i Malmö.

Demensboendet har en takterrass på 7:e våningen som var närmast tillgängliga utemiljö för de boende. Terrassen omgestaltades 2006 av Monika Gora som miljöanpassade ytan för de demenssjuka med hjälp av upphöjda växtbäddar och växter som var anpassade för ståndorten.

Ett tag efter etablering så dog växterna och ett nytt växtmaterial behövdes till ytan för att den återigen skulle bli grön. Det resulterade i ett förslag som baserades på ståndorten och nytt växtsubstrat i bäddarna för att göra planteringarna mer kompatibla till platsen.

Ett droppbevattningssystem fanns med från början och gjorde att valet av substrat blev det mest givna i det här fallet. Växterna valdes ut efter behov av färg, form och struktur som kunde påverka de äldres minnen tillbaka till något det själva upplevt. Jag valde växter som skulle fungera i en sandbädd och endast bevattnas med droppbevattning för minskad skötsel och som på bästa möjliga sätt kunde återskapa en lummig miljö för de boende att vilja vistas i.

Abstract

To suffer from dementia is a difficult situation for the people who suffer, but also their relatives. It is described in the literature on various health environments to influence the sensory experiences of people with dementia to feel better and easier to cope with everyday life. Such an environment is called restorative and used in therapeutic context and described as a therapy garden. Here sensory experiences and other elements in green environments affect the well-being of various vulnerable groups in society in one way or another to reduce, stress and anxiety. The work took shape when I came in contact with a nursing home for dementia in Malmö. The accommodation had a roof terrace on the 7th floor which was the closest available outdoor environment for the residents. The terrace redesign in 2006 by Monika Gora which is a landscape architect and created an environmentally friendly surface for the patients. Using raised plant beds and plants that were adapted to position the resort. For a while after the establishment the plants died and a new plant material needed to the surface so the area would be used again. This resulted in a proposal that was based on the site and to new plant substrate of the beds to make plantations more compatible to the site. A drip irrigation system was involved from the start and made the choice of substrate, it became most obvious in this case. The plants were selected as needed by color, shape and structure that could affect older people's memories back to something they had experienced in their early life. I chose plants that would work in a sand bed and only irrigated with drip irrigation for reduced maintenance and the best possible way could recreate a lush environment for residents.

Bakgrund

Att drabbas av en sjukdom som demens är en svår situation för personer som drabbas, deras närstående och andra berörda (Dahlenborg. I, 2003). Det finns forskning på hur man kan hjälpa de här personerna att få leva ett så hälsofrämjande liv som möjligt som ges exempel på i Anna Bengtssons rapport (utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade, 2003).

Här beskrivs vikten av tillgång till utemiljön för demenssjuka och hur viktigt det är för att må bra, finna aktivitet och positiva sinnesupplevelser (Bengtsson. A, 2003). Sinnesupplevelser som påverkas av lukt, ljud, doft och smak är viktiga beståndsdelar för personer med demens då minnet sviktar och det blir svårt att förankra sig till verkligheten.

Begreppet restorativ används ofta inom trädgårdsterapi för att beskriva en helande miljö.

En trädgård där man genom terapeutisk hjälp ska må bra och känna välbefinnande i vardagen.

Här beskrivs två teorier som används för att styrka betydelsen av en restorativ miljö (Bengtsson, A. 2015).

Termen terapiträdgård används för att skapa en variation av upplevelser i trädgården som tillsammans skapar en plats fri från stress och påverkar patienten såväl som de anställda och anhöriga som besöker platsen. Den ska innehålla sådant som kopplas till naturen så som vegetation, blommor och vatten (Ulrich, 1999). Den psykologiska-evolutionsteroin berskriver hur människan har en inbyggd koppling till naturen för överlevnad. Vi dras till naturliga element som växtlighet och vatten. Här ligger fokuset mer på återhämtning från psykologisk stress (Bengtsson, A. 2015; Hartig et al., 2010; Joye & van den Berg, 2011).

Teorin om uppmärksamhet för restorativa miljöer beskriver människans två sätt att uppmärksamma sin omgivning. Dels genom direkt uppmärksamhet, här upplevs ett direkt fokus, för att motarbeta att man blir distraherad av sin omgivning vilket hjälper oss att sortera bort sådant som inte ger oss bra stimulans. Den andra är direkt fascination som sker per automatik. Om vi överanstränger oss av direkt fascination så blir vi lätt trötta. Mer lättsam fascination gör att vi kan slappna av och ha lättare för återhämtning. Fokuset ligger på restorativa miljöer för utmattningsymptom.

Här beskrivs fyra olika restorativa kvaliteter som är viktiga för en terapiträdgård.

- *Being away*: en miljö som kan ge mer variation från den vardagliga oföränderliga miljön.

- *Extent*: Beskriver en omgivning med samhörighet och omfattning vilket ger en uppfattning om att vara en helt annan värld.

- *Fascination*: Hur viktigt det är med intressant stimulans i omgivningen.

- *Compatibility*: Beskriver balansen mellan vad man bör göra, och vad man vill göra i sin omgivning och vad jag behöver av min omgivning.

(Bengtsson, A. 2015)

Nulägesbeskrivning

I den mer södra delen av Malmös stadskärna ligger Stensjöгатans demensboende. Boendet har en takterrass på 7:e våningen som utgör en del av byggnaden där patienterna ska kunna gå ut och använda platsen som en grön utemiljö. Under 2006 så gjordes en gestaltning av ytan för att skapa ett nytt trädgårdsrum för att göra ytan mer miljöanpassad till de som bodde där, vilket var äldre och demenssjuka personer. Monika Gora som är landskaparkitekt hade då som uppdrag att göra den här omgestaltningen. Terrassen fick då upphöjda planteringsbäddar av fiberbetong med mjuka former för att göra det lättorienterat för de boende om man tex. satt i rullstoll, det skulle inte finnas möjlighet att gå in i några hårda kanter (Gora, 2016-04-14). Runt terrassen finns det ett vindskydd i form av röda skjutväggar. Monika beskrev att väggarna skulle verka skyddande då platsen var väldigt vindutsatt men att man under varma dagar kunde öppna dem. I det västra hörnet fanns ett lusthus i rött plexiglas som är en del i designen där de äldre ska kunna gå in och uppleva ett positivt ljus under gråa dagar (Gora, 2016-04-14).

Bäddarna är upphöjda för att skapa tillgänglighet för personer i rullstol att kunna ha nära kontakt med växterna och ha möjlighet att röra vid dem (Gora, 2016-04-14). Under mitt första besök träffade jag enhetschefen på boendet, hon berättade att terrassen användes främst under sen vår och sommar och då till största del för att sitta ute och fika. Ytan var inte speciellt stor så om de skulle sitta ute så placeras bord och stolar på den största öppna ytan där alla kan sitta gemensamt (Malgorsata, 2016-03-22). Sittytan var ganska så öppen och exponerad. Det fanns en pergola som bara var anslutande till en liten del av en växtbädd så just där fanns det inte direkt något skydd mot solen. Malgorsata berättade att de flesta växterna hade dött och att de önskade att ha en grön utemiljö som fungerade under en längre period. Jag var där under två tillfällen och första gången såg man bara bäddarna med träden som fortfarande var vid liv. Med tanke på att jordvolymen är stor i bäddarna så har träden fungerat bra. Annars kunde man se att det låg droppbevattningsslangar i alla bäddar. Malgorsata förklarade att bevattningen var sammankopplad mellan alla bäddar och skulle man därför flytta på någon bädd så påverkade det hela bevattningssystemet. Solen låg på bra under sommaren så det blev det väldigt varmt. Platsen kändes lite bortglömd. Det var först under mitt andra besök och såg påskliljorna blomma i full prakt då det kändes som att det fanns hopp att rusta upp terrassen igen.



Figurtext 1: Här kommer man ut på terrassen och ser planteringskålen.

Figur 1: Foto av författaren

9.

Figurtext 2: Det nordvästra hörnet av takterrassen.

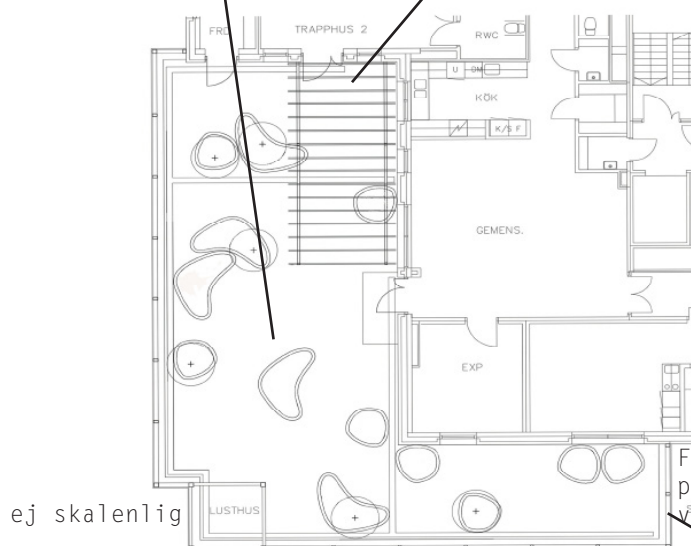


Figur 2: Foto av författaren

Figurtext 3: Skuggyta.



Figur 3: Foto av författaren



Figurtext 4: Den ursprungliga planen över terrassen och växtbäddarnas placering.

Figur 4: Ursprunglig plan av Monika Gora



Figur 5: Det sydöstra hörnet på terrassen med små planteringskärl.

Figur 5: Foto av författaren

Syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet är att göra ett växtförslag till takterrassen på Stensjögatans demensboende som kan fungera hela året så att ytan återigen kan användas som en grön utemiljö för de boende. Den ska vara anpassad till demenssjukas behov, där behovet av sinnesupplevelser, med färg, form och struktur för att uppfatta sin omgivning kan återskapa minnen och ge stimulans.

- Vad säger litteraturen om behoven för demenssjuka personer i relation till gröna utemiljöer?
- Vilket växtmaterial kan fungera på en takterrass för att tillgodose de demenssjukas behov?
- Hur kan ett hållbart växtförslag med sandjordssubstrat utformas för att tillfredställa behoven av en grönskande takterrass?

Avgränsning

Jag behandlar ämnet miljöpsykologi där jag tittar på demenssjukas behov i en grön utemiljö. Jag kommer endast förhålla mig till takterrassen på Stensjögatans demensboende när jag gör växtförslagen och använder mig av de befintliga växtbäddarna på platsen med eventuella förändringar av jorden i bäddarna. Jag kommer inte gå in på den tekniska biten av jorden i växtbäddarna utan göra en ren beskrivning av innehållet. Jag kommer titta på svårigheter och möjligheter beroende på ytans ståndortskrav.

Metod och material

Platsbesök och samtal

Resultatet bygger på mina platsbesök och intervjuer med enhetschefen på demensboendet. Där jag fått informationen om hur platsen har använts och hur den används idag. Monika Gora som har gestaltat platsen har utlämnat allt material som har varit nödvändigt så som planskisser och växtlistor över tidigare växtval och växtbäddarnas uppbyggnad. Med den hjälpen och egna iakttagelser på plats har jag analyserat platsen och tittat på väderförhållanden på takterrassen och studerat hur ståndorten påverkar växtvalen.

Litteraturstudie

Syftet med litteraturstudien har varit att ta reda på behovet av en terapiträdgård för demensjuka. Hur demenssjuka påverkas av terapiträdgårdar och hur man kan skapa en utemiljö för att öka igenkännande och stimulera sinnen hos demenssjuka (Bengtsson, 2003). Jag beskriver terapiträdgårdens betydelse för äldre i vårdssammanhang och hur trädgården borde utformas för att tillgodose demenssjukas behov av en rofylld miljö. Jag valde att presentera snoezelen-metoden som används aktivt i äldre- och demensvård i Sverige. Den bygger på olika typer av rums påverkan på sinnesupplevelser för godare hälsa (Demenscentrum.se). Terapiträdgårdens inverkan och olika teorier på hur dessa tillämpas fick bli en introduktion till mitt följande avsnitt av sinnenas betydelse för äldre personer med demenssjukdomar. Jag valde att utgå från de fem sinnen som litteraturen främst pratar om, syn, ljud, lukt, smak och känsel (Grefsrød, 2002). Med en studie över dessa faktorerers påverkan och grundläggande behov för en terapiträdgård, kunde jag sedan arbeta fram ett växtmaterial till platsen som kunde fungera både ståndortsmässigt medn framförallt för att tillgodose patienternas behov. Jag beskriver växternas roll i terapiträdgården för demenssjuka. De är utifrån dessa teorier om utemiljöns sinnliga påverkan som jag sedan har arbetat fram mitt förslag.

Växtgestaltningförslag

Resultatdelen består av två delar där jag dels presenterar en nulägesplan över platsen för att på bästa sätt utforma ett växtmaterial som fungerar för ståndorten. Att förändra innehållet i växtbäddarna blev efter hand ett naturligt val för att åtgärda bristen av skötsel och bevattning. Anledningen till att jag valde en sandjord var att växterna på bästa möjliga sätt skulle fungera på ståndorten. Peter Korn som har föreläst på Alnarp och har många års erfarenhet av att arbeta med rena sandjordar har varit en källa som jag har lutat mig på när jag arbetat fram mitt förslag. Hans filosofi grundar sig i egna odlingsförsök på sandjord som har gett goda resultat. Hans beskrivning av minskad skötsel i en sandjordsbädd har också legat till grund för valet av substrat. Med hjälp av litteraturen jag har studerat och nulägesplanen så har jag kunnat komponera ett växtmaterial som är ståndortsanpassat och ska klara det utsatta läget med solexponering och kraftiga vindar. Utifrån (Grefsrød, 2002) beskrivning om naturens påverkan på sinnen så har jag kunnat utforma en växtkomposition som beskriver de olika delarna i hur demenssjuka kan påverkas av sin omgivande utemiljö beroende på hur den är uppbyggd och vikten av en väl utformad plantering utifrån sinnesupplevelser. Valet av växter är baserat på litteraturen och kontakt med växtkunnig personal på SLU.

Litteraturstudie

Demens och trädgård

Idag finns det runt 160 000 personer med olika typer av demenssjukdomar i Sverige och det insjuknar drygt 25 000 personer varje år (socialstyrelsen. 2014). Demens är ett samlingsnamn för olika symptom som orsakas av hjärnskador. De flesta idag som drabbas av demens är över 65 år och risken ökar ju högre upp i ålder man kommer. Sjukdomen brukar kännetecknas vid att talet blir sämre, uppfattning och tid och rum brukar blir allt svårare och på så sätt så ökar nedstämdhet och oro hos dessa personer. Förmågan att klara sig själv blir allt svårare (socialstyrelsen. 2014)

Terapiträdgårdens betydelese och begrepp

Fenomenet Trädgårdsterapi har funnits i i flera tusen år, men har etablerats och forskats runt mer under de senaste tio åren (Thompson, 1998; Stigsdotter, 2005).

Trädgården användas för att fungera som en läkande process i en terapeutisk verksamhet.

Trädgårdsterapi har utvecklats till äldre för att lindra stress och oro som oftast följer med av sjukdom och åldrande när man hamnar på en vårdanstalt. Terapeutiska effekter på gröna ytor med natur, vegetation och vatten är studerat utifrån fyra olika huvudriktningar på fysisk och psykisk respons av gröna miljöer (Grefsrød, 2002). Där man dels tittar på värdet av de sinnliga intrycken som påverkas av naturen genom att de minskar ångest, smärta och ger ro och gynnar självinsikten. För att göra en så kompatibel plantering som möjligt för att upprätthålla det behov som en demenssjuk person behöver så krävs det att man använder sig av den naturliga livscykel. Årstidsskiftningar med hjälp av vegetation skapar en lättare förståelse för vilken årstid det är. Det är viktigt att välja rätt växtlighet som personerna kan återkoppla till något de själva har växt upp med eller haft i sin egen trädgård så som bärbuskar, en köksträdgård, eller växtlighet med klara höstfärger. Växternas placering är också en viktig byggsten för att det ska verka positivt både fysiskt och psykiskt.

Grefsrød. (2002) beskriver några olika punkter som är viktiga för att plantera på bästa sätt:

- Planteringen bör vägleda personen och vara lättorienterad. Den ska vara översiktlig.
- Det är viktigt att vegetationen är placerad på rätt sätt, har man högre växter som exempelvis träd så ska det inte överskugga marken på ett sätt som gör att personen uppfattar marken som ett mörkt hål. Detta skapar osäkerhet och gör att personen eventuellt väljer att inte gå dit.
- Buskar och träd bör planteras på vindutsatta ställen så att det finns möjlighet till en lugnare plats att vistas på.
- En upphöjd planteringsbädd ger mer tillgänglighet till planteringarna speciellt om man sitter i rullstol.

En terapiträdgård används även för att hjälpa till med minnesträning vilket hjälper den enskilde individen att bli mer medveten om sin miljö då de många gånger hamnar i en passiv livssituation (Nilsson, 2009). Det ska gärna vara frodigt för att återkoppla till en trädgård de själv haft eller upplevt. En kontrast mellan textur, färg och form skapar harmoni och hjälper patienterna att sätta fokus på något annat än sig själva (Grefsrød, 2002).

Det bör finnas mångfald i planteringen för att skapa kontraster. Vegetationen bör vara lokal och igenkännbar, vilket förstärker minnen från förr. Vissa växter och dofter kan väcka minnen till liv, även smaker som associerar till årstiderna. Säsongsvariation som nämndes ovan är en viktig del.

Som exempelvis lökar på våren, då man kan känna igen de första vårblommorna som påskliljor och krokusar. När man planterar är det viktigt att välja giftfria plantor för att inte skada patienterna och för att personal ska slippa att ständigt ha kontroll över patienterna. Det är bra att tänka på att välja plantor som drar till sig insekter och fåglar då det hjälper andra sinnen att väckas till liv som hörseln och synen som skapar intresse (Grefsrød, 2002).

Med hjälp av återkopplingar till gamla minnen hjälper man den enskilde patienten att stärka känslor av meningsfullhet och förhoppningen om att öka den sociala gemenskapen (Nilsson, 2009).

Teorin om stödjande trädgårdsutformning

Ulrich har utvecklat en teori om stödjande trädgårdsutformning som visar på ett direkt samband mellan egenskaper i trädgården och dess effekter på hälsan. Teorin utgår från fyra olika behov som en trädgård kan tillgodose:

- Behovet av att känna kontroll och ha möjlighet att få vara ifred
- Behovet av socialt stöd
- Tillgång till natur och andra positiva intryck
- Vikten av fysisk aktivitet och motion.

(Ulrich, R.1983; Cooper, Marcus C. & Barnes, M. 1999)

De olika punkterna syftar på dels att personer med funktionsnedsättning av något slag ofta i vårdsammanhang upplever stress. Med en utemiljö att tillgå blir det lättare för dessa personer att känna sig mindre stressade i situationer med en lättorienterad miljö där det kan gå runt själva och ha kontroll över sin omgivning för att minska stressen. Naturen i sig ger en positiv effekt på välbefinnandet.

Det finns större möjligheter till social kontakt (Ulrich.1999; Bengtsson, A. 2003). Att komma ut och röra på sig skapar stor positiv inverkan på kroppen som ges exempel på:

- Koncentrationsförmågan ökar
- Pulsen förbättras
- Diastoliska blodtrycket förbättras
- Sjukdomssymtomen minskar hos Alzheimers patienter
- Oron minskar
- Depression minskar

(Bengtsson, A 2003; Cohen-Mansfield, Jiska & Werner, Perla, 1998)

Snoezelen-metoden

Snoezelen-metoden är en behandlingsmetod som har utvecklats i Holland och ordet snoezelen kommer från holländskan "snuffelen" som har betydelsen att använda sina sinnen, lukta, vara aktiv (Demenscentrum.se). Ordet "doezelen" betyder att koppla av. Metoden används idag både inomhus och utomhus som sinnesstimulering för personer med funktionsnedsättningar som bl.a. demens och Alzheimers där man vill bygga upp en kravlös miljö för att kunna tillgodose personernas behov av att finna avkoppling och välbefinnande. Det som forskningen visar för just personer med demenssjukdomar är att det har bidragit till att de blivit gladare, att de kan kommunicera bättre med sin omgivning och en ökad medvetenhet (Demenscentrum.se). Metoden används genom att man skapar olika slags "rum" som på olika sätt påverkar sinnena och ska återskapa minnen som ger en positiv effekt. I utomhusmiljöer kan man skapa det genom olika växtmaterial som påverkar synen genom färgupplevelser i växterna (Demenscentrum.se).



Figurtext 6: Vårfloret på terrassen när alla lökar tittar upp.

Figur 6: Foto av författaren

Fem sinnens påverkan på demenssjuka i utemiljöer

Synen – Färgupplevelser

”örat är stumt, munnen döv, men ögat förnimmer och talar. Däri speglar sig världen utifrån, människan inifrån.” (Goethe, 1951; Dahlin, 1999) .

Under ålderns höst blir ofta synen nedsatt och personer med synnedsättning uppfattar olika färger bra eller mindre bra. Det finns vissa generella riktlinjer och kontrastfärger för att lättare få personer som är demenssjuka att uppfatta sin omgivning (Dahlenborg, 2003). Wijk (2003) beskriver vikten av kontrastfärger, genom att ha starka färger kan man förtydliga viktiga delar på ett boende för att göra framkomligheten och förståelsen enklare för de demenssjuka. I Inomhusmiljöer beskrivs det genom att betona starka färger på dörrar eller vissa delar i badrummet som är viktiga för att personen ska kunna orientera sig, och samtidigt tona ner andra färger för sådant som inte är viktigt (Wijk, 2003). Detta kan även applicera på utomhusmiljö med växter. Vid en plantering uppfattas färger på olika sätt beroende på hur de placeras och vilken färg det har (Dahlenborg, 2003).

”Färgens sinnliga – sedliga verkan uttrycker färgens verkan på människosinnet och indirekt på seder och bruk”. Goethe (1951) hävdar att varje färg har sin särskilda egenart. Sammanställningar av färger kan verka harmoniska eller oharmoniska, men är alltid av stor betydelse.” (Goethe, 1951) Dahlin, 1999, s.35) För en demenssjuk person är det viktigt att uppleva harmoni och tillfredsställelse (Westerberg, Y. 2011). Kandinsky (1911) beskriver färger genom dess olika toner, om den är kall eller varm. Gul är en varm färg där färgen rör sig mot betraktaren. Den blåa färgen ligger i kontrast till den gula och är kall och ligger långt bort från betraktaren. Vitt och svart beskrivs som statisk och kan röra sig till eller från betraktaren men är en stel form. Grön beskrivs som en passiv färg, den rör sig inte och är motsats till rött som har en rörelse i sig själv (Kandinsky, 1911; Dahlin, 1999). Rött är en färg som är lätt att uppfatta av en demenssjuk person, den innehåller många nyanser av både gult, blått och vitt. Vissa röda blommor som exempelvis rosor kan uppfattas som helt svarta när det är skymning medan andra blommor i större röda partier kan vara svåra att se i motljus. Den gula färgen är tydligast att se i båda avseenden (Dahlenborg, 2003).

Naturens årstidskiftningar i färger beskrivs att under vintern har de flesta egenfärgerna inte så stark färg. Under vår och sommar så präglas färgskalan helt av olika gröna färger. Många växter har färger med relativt hög kulörthet och blommande växter kan ge stora och tydliga kontraster i kulörton. Den största färgvariationen finns i början av sommaren när de flesta växterna har sin blomningstid. Hos många växter förändras de gröna egenfärgerna under sommarens gång, medan de hos andra är förhållandevis konstanta. Höstens färgskala präglas av starkt kulörta röda, gula och gröna färger (Fridell, Anter, K. 1994). Wijk gjorde ett test på en grupp av äldre personer 80-95 år där en av gruppen var Alzheimers patienter. En del i Testet utgick ifrån att se variation på tre olika färger genom ljushet, färgstyrka och ton. De färger som användes var rött, gult, blått och grönt. Resultatet blev att det var tydligare för personerna att se skillnader i färger som rött och gult jämfört med blått och grönt. Det visade sig att demens inte hade så stor betydelse för färgpreferenser eller färgnamngivning, det handlade mer om en åldersfråga. Däremot skiljde det sig med färg och form som stödjande för igenkännande för då var minnesfunktionen hos demenssjuka försvagande (Wijk, 2003).

Hörseln - Ljudet betydelse

Hörselnedsättning vid hög ålder är vanligt, och äldre personer får vanligtvis en ökad känslighet för höga toner (Dahlenborg, I. 2003). Många ljud kan uppfattas bullriga och störande och påverkar koncentrationsförmågan. Detta kan skapa en inre stress och det blir svårt att sortera ljud från varandra. En demenssjuk person blir lätt skrämmd av höga ljud och det är därmed viktigt i en vårdande miljö att arbeta för en lugn och harmonisk ljudmiljö (Krynicka, 2011). Vatten är ett naturligt inslag i en utemiljö som kan verka stimulerande. Ljudet av vatten och vinden som pinar i träden kan väcka intresse och leda bort uppmärksamheten från bullriga och obehagliga ljud (Nilsson, G, 2009; Carman, 2002).

Luktsinnet - doftande växtmaterial

(Dahlenborg, I. 2003) beskriver luktsinnet som en av hjärnans äldsta delar. Det är den delen som gör att vi reagerar när vi exempelvis "glömt bullarna i ugnen". Luktsinnet är ett viktigt sinne då det kompletterar andra sinnen som är vanligare nedsatt hos äldre, exempelvis hörseln eller synen. Med hjälp av dofter kan vi orientera oss i trädgårdens värld. Det beskrivs hur dofter väcker våra minnen till liv "en ljummen sommarkväll när syrenen doftar". Luktsinnet kan man använda sig av när man ska komponera växter. Återkoppling till dofter som vi minns av vår barndom eller någon viss tidpunkt i livet (Dahlenborg, I. 2003). Kryddväxter är bra att använda för att aktivera luktsinnet eller andra växter som avger dofter vid beröring (Schweitzer, 2004; Krynicka, 2011).



Figurtext 7: Äldre kvinna som doftar på roserna.

Figur 7: Illustration av författaren

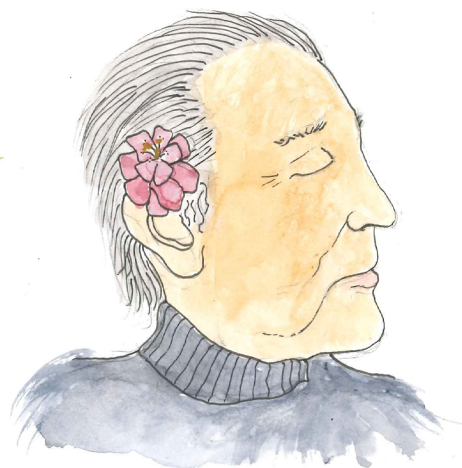
Smaken - Smakupplevelse i växtmaterial

”På ett särskilt boende i Lund berättade arbetsterapeuten om en gammal dam som efter att hon flyttat till boendet fått en låsning kring allt som handlade om mat. Det var så illa att ett nära förestående sjukhusbesök var aktuellt. Vid ett samtal mellan sonen och arbetsterapeuten ute vid lådan med jordgubbsplantor, där de just diskuterade vad de skulle göra för att undvika denna drastiska lösning, såg de plötsligt hennes hand sträcka sig fram och ta den största jordgubben och stoppa denna i munnen. De tystnade båda och bara tittade på varandra och med en tyst överenskommelse inhandlades raskt en liter jordgubbar som placerades bland plantorna. ” Här beskrivs hur en liten detalj i ett ganska svårt sammanhang kan förbättra en situation som blivit ohållbar.” (Bengtsson, 2012 s. 9)

Känsl - Att få röra vid de levande, naturliga

”Om det är förnuftet som formar människan så är det känslan som leder henne.”
Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) (Wikipedia).

Huden har olika sinnesceller som vid beröring påverkar uppfattningen om jaget. Kroppens lugnande hormon Oxytocin reagerar och hjälper kroppen att slappna av, blodtrycket och stresshormoner minskar. Detta i sin tur blir en viktig del i en terapiträdgården när man ska planera växter i en utemiljö för de här personerna (demenscentrum.se). Att komma i kontakt med växterna kan stimulera känslan i form av att vidröra bladverk (Nilsson, 2009; Zeisel, 2001). Med upphöjda växtbäddar skapar man en god tillgänglighet till växterna genom att komma närmare och röra vid dem vilket ger upphov till sinnestimulering (Westerberg, Y. 2011).



Figurtext 8: En äldre man som återupplever minnen genom känsl.

Figur 8: Illustration av författaren

Ståndortsanpassning

En ståndort beskrivs såhär i nationalencykopedin (2016-05-16):

”Ståndort, numera mindre vanligt ord för biotop för växter. Ståndortsfaktorer avser de rådande ekologiska förhållandena på växtplatsen, t.ex. ljus- och vattentillgång samt markförhållanden”

För en takterrass som är exponerad med sol och vind blir förhållandet med att skapa en naturlig fungerande växtlighet annorlunda än på marknivå (Osmundson, 1999). Den ligger ofta högt upp vilket gör att platsen blir mer exponerad av sol och växterna utsätts för extrem torka. Det blåser mycket vilket gör att växtligheten bör anpassas till de rådande förhållandena som är, så att man inte väljer alldeles för stora växter som inte kan etablera sig. Växterna kan hjälpa till att ge lä i vindpinade lägen. Växtbäddarna i kombination av växter ger både skugga och fukt till platsen (Osmundson, 1999).

Skötselextensiva planteringar

En planteringsbädd med sandbaserad jord blandat med grövre fraktioner skapar en jord som har ett neutralt eller svagt surt pH. Dessa jordar är näringsfattiga och har svårt att hålla vatten vilket gör dem torra. Fördelen med dessa mineraljordar är att de håller strukturen längre då det inte finns någon humus som bryts ner. Mindre näring, ger mindre ogräs och med rätt växtmaterial kan man minimera skötseln för dessa planteringar (Wahlsteen & Sjöman, 2009). Ogräsfri jord är bra ur olika synvinklar. Dels ekonomiskt då ogräs är en av växternas värsta fiender. Ogräset konkurrerar om vatten, luft och näring. Ogräsets rötter tar åt sig näring snabbare i jorden och växer fort och tar snabbt över en plantering och det i sin tur kräver en hel del skötsel (Hjelte, Karlsson & Lorentzon, 1985).

En plantering med god sandjord ska vara väl-dränerad och fuktighetshållande (Korn, 2012).

Kornstorleken bör vara mellan 0-8mm för att det blir lättare för växten att etablera sig än om det skulle vara grövre fraktioner. En sandbädd bör helst vara runt 30-40 cm och upphöjd just för att den ska hålla fukten när det är torka och kunna dränera bort överflöd av vatten under regniga perioder (Korn, 2012).

En god dränering med bra avvattning är viktigt för att växterna ska utvecklas för om det inte dräneras så kan rötterna ruttna och växterna dör (Osmundson, 1999). Växter i en sandjord etablerar sig långsammare men anpassar blad och ved efter de hårdare förhållandena vilket gör växten mer långlivad (Korn, 2012). Bladens yta blir hårdare vilket också gör den mer resistent mot skadedjur (Korn, 2012).

Gestaltningsförslag

I mina kompositioner har jag tagit hänsyn till olika delar i växtmaterialen som är viktiga för att användarna och i första hand de demenssjuka på boendet ska kunna använda ytan i syfte av att må bra. Utifrån min nulägesbeskrivning och hur jag uppfattade platsen så har jag valt växter som ger olika blickfång beroende på var man befinner sig på terrassen. Växter som både separat och i komposition med varandra ska ge ett uttryck som kan påverka sinnena.

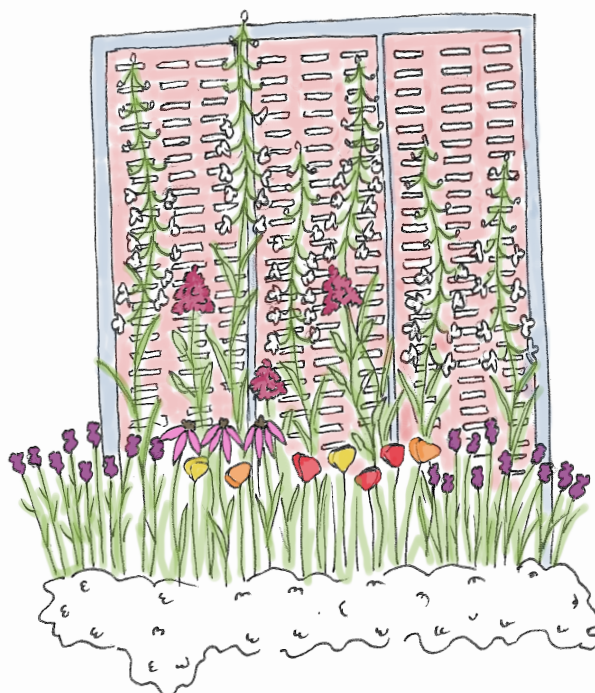
Växtkompositionens uppbyggnad

Några basväxter som lavendel kommer att ge en viss struktur till rabatterna och det kommer finnas en del vävare som håller ihop rabatten och även skapar kontrastfärger. I nästan alla planteringar finns det växter som återkommer för att skapa dynamik över hela ytan och för igenkännande. Efter att jag hade fått en uppfattning om var de brukar sitta så har jag valt att ha planteringar runtomkring sittplatsen som en klassisk rabatt med höga växter bak och lägre växter i framkant. Detta skapar ett djup i rabatten. De färger som är lätta att uppfatta av patienterna ska framhävas när man sitter nära rabatten. Det höga växterna ska verka som ett skydd i ryggen så man kan sitta där och känna att man är i en trygg miljö.

Årstidskiftningar på växterna är viktigt för att de demenssjuka på boendet ska märka av vilken årstid det är (Grefsød, 2002). Därför valde jag ut ett antal lökar som kommer upp från mars- maj och skapar ett fint vårflor innan sommarens prener tittar upp. Det är även planterat några sommarlökar som kommer upp mellan perennerna för att skapa en viss kontrast.

Giftfria plantor har valts för att de boende inte ska skada sig på eller av växterna.

Jag valde att ha "kryddträdgården" (Plantering 1.) i den bädden som är mest tillgänglig från alla håll, i mitten. Dels för att den är lägre så att man ska kunna se ut över alla planteringar vid den ytan som främst används som sittyta. Det är viktigt att ha överblick på planteringarna (Grefrød, 2002). Det har också varit viktigt med ett hållbarhetsperspektiv i form av att växterna ska konkurrera bra med varandra och att skötseln blir en del som kan minimeras.



Figurtext 9: Växtkompositionen framifrån.

Figur 9: Illustration av författaren

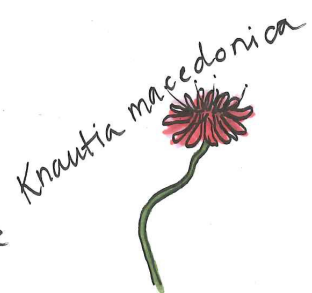
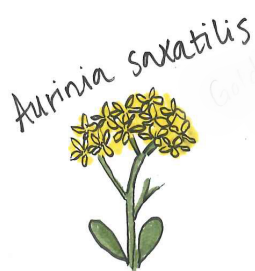
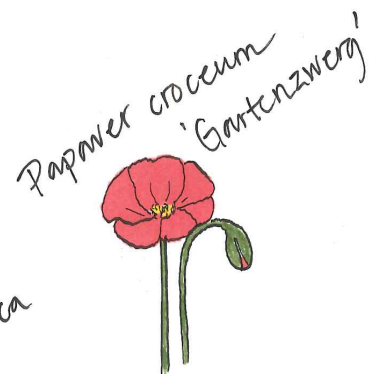
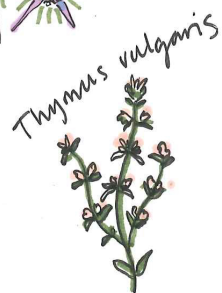
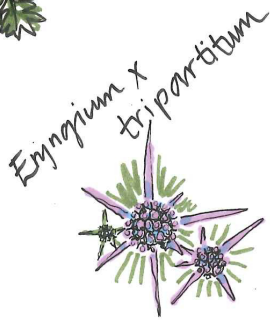
Växternas färg och kontrast

Här kan man se planen över växtbäddarna och indelningen av växtmaterialet i färgskala. Från ovan kan man se växtbäddarnas placering i dagsläget och numreringen av planteringen för att senare kunna hitta vilken bädd som har vilka växter.



Figur 10: Illustration av författaren
Ursprunglig plan: Monika Gora

ej skalenlig



Plantering 1.

Kryddträdgården. I den här rabatten så kommer smak och doft fram, jag har valt att använda växtmaterialen för olika ändamål, här finns möjlighet för patienterna att med både smak och dofter kunna koppla planteringen till en egen köksträdgård eller en matupplevelse.

Salvia (salvia officinalis) står i kombination med malörten (Artemisia ludoviciana 'silver queen'). Salvia med sin härliga doft och som drar till sig insekter och malörten som är en gammal medicinalväxt och används som krydda till alkoholhaltiga drycker ex. besk. Malörtens gråflikiga blad kommer bli en bra kontrast i textur till salvia som har ett upprätt växtsätt med mörklila blommor. I framkant kommer de ätliga växterna planteras i en kombination med varandra så som gräslök (Allium schoenoprasum), oregano (origanum vulgare 'aureum') och timjan (thymus).



Figurtext 12: Vybild över hur det skulle kunna se ut i det nordvästra hörnet.

Figur 12: Illustration av författaren

Plantering 2 & 3

Här har jag valt att placera en sandtålig ros som heter Rosa the fairy som får stå mot husväggen. Rosor är något som de flesta personer har haft i trädgården och vanligt stående mot en huskropp eller uppspaljerad. Jag tror att rosen kan väcka många minnen till liv från barndomen.

Blommorna sitter i klasar och blommor rikligt med en fin rosa färg. Framför rosen har jag valt lammöra (stachys byzantina) som planteras i kombination med fyverkerilök (Allium schubertii) (syns inte i bild), som också är lite rosa i tonen vilket blir en fin kombination med de silvergråa lammörat. Lammörat som har mjukt håriga blad och kan påverka känselsinnet vid beröring.

23.

Plantering 4.

De befintliga träden står kvar i alla bäddarna. Här kommer rallarrosen (....) vara bakgrund för att skapa höjd i rabatten ihop med den grekvädden. Solhatten (Echinacea) kommer att stå i framkant. Som kantväxt kommer smultronen få ta plats. Den här planteringen är anslutande till en sittplats på vår och sommar och då blir det härligt att sitta nära smultronen när bären kommer så man kan äta dem.



Figurtext 13: Vybild över ytan där de boende brukar sitta under varma dagar.

Plantering 5.

Figur 13: Illustration av författaren

Här byggs växtkompositionen upp som en klassisk rabatt men med ett vildare tema. Högre växter långt bak och i framkant lite lägre växter. Det är även här patienterna och personal på boendet brukar sitta så därför har jag längst bak valt att plantera en vit rallarros (*Epilobium angusifolium* 'album') i kombination med en vävare pirört (*Centranthus ruber*) som med sin rangliga stjälkar och fungerar bra att binda ihop rabatten med.

Den vita bakgrunden gör att pipörtens röda blomning framhävs. Martorn (*Eryngium x tripartitum*) som har ett skarpt intryck, ser nästan ogräs lik ut i form av en tistel men den här sorten är mer graciös i sin framtoning och ska ge betraktaren en nyfiken blick. De höga växterna skapar också ett slags skydd i ryggen så att man känner sig trygg när man sitter där. Solhatten (*Echinacea*) som används som en ängsväxt och kommer i en rödrosa ton skapa en känsla av torp miljö men även vanligt förekommande i rabatter och ger en fin blomning. För att skapa en harmoni i färgskalan har jag valt att använda lavendel (*lavendula angustifolia*) i de flesta rabatter.

Den håller sig fin länge, är en typisk trädgårdsväxt som har en fin vinterfärgring och binder ihop rabatten bra. För att ge en färgklick i rabatten har jag valt att ha en del där den sibiriska vallmon får blomma med sina blandade färger av vitt, rött, orange och gult i kombination. Gult och rött är färger som uppfattas lättast av demenssjuka och ger en återkoppling till de vilda, blomningen är väldigt fin och naturlig.

Plantering 6 & 7.

I den här planteringen är konceptet densamma som föregående plantering med några förändringar på växtmaterial. Den höga rallarrosen (*Epilobium angustifolium Alba*) kommer även här vara i bakgrunden för att framhäva en till perenn som är bra som vävare, den grekvädden (*knautia macedonica*) som har små korgblommor i lilarött. I kombination med den här så kommer en gul lupin (*Lupinus x regalis 'chandelier'*) som är känd som vildvuxen i Sverige och en härlig torpar/ängsväxt. Den kombineras med marionen där den gula färgen på lupinen framhävs. Här kommer också lavendeln och vallmon att blomma och praktstenört får agera kantväxt till planteringen. Det kommer finnas en klättrande klematis (*clematis 'summer snow'*). Den blommor i vitt och kommer planteras i den bädden som är närmast pergolan så att den kan klättra upp och agera som skydd mot solen.



Figurtext 14: Vybild över planteringarna i det nordvästra hörnet.

Figur 14: Illustration av författaren

25.

Plantering 8.

Här placeras stenar i rabatten brevid ett vattenbad för fåglar, tanken är att koppla rabatten till en känsla av havet. Vid stenarna planteras trift (*Armeria maritima*) som är en typisk kustväxt som växer på steniga kullar vid havet eller vid strandkanten. En förvildad växt i Sverige med rosa/lila blommor. Här återkopplas vattnet till ett element som är viktigt för att få en naturkänsla.



Figurtext 15: Vybild över det östra hörnet med de runda planteringskärlen där bland annat strandtriften återfinns.

Figur 15: Illustration av författaren

Plantering 9.

Här kommer återigen rallarrosen för att man från den allmänna sittplatsen ska kunna se planteringarna. Lavendeln får stå ihop med solhatten som ger en fin kontrast till varandra. Lammörat placeras i framkant så man kan röra vid bladen om man går förbi, eller sitter i rullstol. En färgglad av gult kommer praktstenörten stå för (*Aurinia saxatilis*) som har små starkt blommande blommor som får vara kantväxt i den här planteringen. Den ger en tydlig klargul färg.

Plantering 10 & 11.

I den främre planteringen kommer kantväxten Silverarv (*Cerastium tomentosum*) ta plats. Här kommer även lammörat och lavendeln få pryda rabatten. I den bakre rabatten 11. kommer den rikligt blommande rosa the fairy att stå med lammörat i framkant. Rosen och lavendeln står i fin kontrast till varandra och passar utmärkt ihop.

Plantering 12.

Samma typ av utformning som i plantering 5. men utan den sibiriska vallmon. (ej i bild)

Diskussion

Anledningen till att jag valde att göra ett nytt växtförslag till ytan var att de befintliga planteringarna i växtbäddarna hade dött och att demensboendet ville ha en grönare utemiljö att vistas i. Med tanke på att det var tio år sedan etablering så har det varit svårt att ta reda på varför växterna har dött. Det kan bero på många saker då det finns många i ledet som arbetat med att sköta planteringarna efter etablering (malgozata 2016-03-22). Jag konstaterade att droppbevattningssystemet kan vara ett problem i sammanhanget. En takterrass är en utsatt miljö för både sol och vind (Hjelte, Karlsson & Lorentzon. 1985). Bäddarna bevattnades med ett droppbevattningssystem och det kan vara svårt att tillgodose alla växters behov av bevattning olika växter kräver olika mycket bevattning. På grund av ståndorten så kräver växterna en hel del bevattning när solen ligger på. Jag kände att jag behövde börja från grunden. Min tanke föll direkt på att förändra innehållet i växtbäddarna och då blev det helt naturligt att förändra växtmaterialet för att anpassa det till det nya substratet. Anledningen till att jag valde en sandjord var att växterna på bästa möjliga sätt skulle fungera på ståndorten.

Peter Korn som föreläst på Alnarp och har många års erfarenhet med att arbeta med rena sandjordar har varit en källa som jag har lutat mig på när jag arbetat fram mitt förslag. Hans filosofi grundar sig i egna odlingsförsök på sandjord som har gett goda resultat. Hans beskrivning av minska skötsel i en sandjordsbädd har också legat till grund för val av substrat. Eftersom skötseln ligger på kommunen så har jag genom egna erfarenheter inom kommunal skötsel haft en tanke om att det kan vara bra att minimera den så mycket som möjligt. En sandjord blir därför det mest användbara alternativet för detta förslaget. Det baserar jag dels på mina källor om sandjordar men även om hur platsen är belägen och att den blir mer krävande att sköta rent tillgänglighetsmässigt. Utsattheten gör att bevattning blir ännu mer grundläggande för att växterna ska klara sig.

Frodigt växtmaterial

Problematiken har legat i att hitta växtmaterial som är frodiga och kan återkopplas till de boendes behov och samtidigt testa att använda mig av en näringsfattig sandjord. Litteraturen som jag återkopplat till för att på bästa sätt kunna göra ett fungerande växtförslag har varit tvetydiga. Det finns ganska mycket böcker och teorier om restaurativa miljöer för olika grupper som äldre och demenssjuka. Dessa teorier baseras främst på hur utemiljön generellt påverkar de äldre till en godare hälsa. Det svåra i sökandet har varit hur just växterna i sig, hur de genom färg, form och struktur kan påverka de demenssjuka och hur de påverkas av dem genom den utemiljön som finns att tillgå.

De olika teorierna jag utgick ifrån har varit givande i form av att förstå helheten för en restaurativ miljö och dess påverkan på människan i olika avseende (Ulrich, 1999). Jag har i det stora hela försökt titta på metoder för sinnesstimulering och utgå från dessa när jag har gjort mina förslag. Jag tror att det hade varit bra att titta på fler takträdgårdar för att ha något att jämföra med och se hur det har fungerat på andra stället för att göra en rättvis bedömning när jag har tittat på den ytan jag har behandlat. De har funnits en del litteratur om takträdgård och hur annorlunda väder och markförhållanden är i jämförelse med en trädgård på marknivå som har tillgång till grundvatten (Hjelte, Karlsson & Lorentzon. 1985) men just sandjordar är inget som är förekommande i dessa planteringar så då har jag inte kunnat utgå så mycket från den litteraturen.

Monika Gora beskrev betydelsen av att växtmaterialet skulle vara anpassat efter de boendes behov och att en sandbädd i detta fallet kanske förlorar hela känslan av en frodig trädgård (Gora, M. 2016-04-14) . Många växter i en sandbädd kräver inte den näringen och har därmed en mindre bladmassa vilket gör att deras textur är klenare (Korn, 2012). Växterna har i många fall lite gråare toner vilket skapar ett kallare intryck och en torrare typ av planteringsbädd. Jag behövde hitta växtmaterial som på något sätt kunde återkoppla till patienterna på boendet och faktiskt återskapa en känsla av frodighet trots valet av jord. Utmaningen har varit valet av jord i kombination med växtlighet. Jag har utan att gå in på den tekniska biten av växtbäddarna ändå varit tvungen att beskriva växtbäddarna för att se om det överhuvudtaget var möjligt att utföra. Mina växtval har baserats på litteratur efter tåliga växtmaterial i form av andra sorter av sådant material som var önskvärt. Även typiska ängsväxter vid torpamiljöer som i kombination med andra växter kunde ge just det uttrycker jag ville åt.

Slutsats

Efter min undersökning så tror jag det finns stora möjligheter för att i framhäva den här typen av planteringar i fler offentliga sammanhang och då inte bara på takterrasser. Det finns ett stort utbud av växter som tål ståndorten som råder på en takterrass. Att arbeta med rena sandjordsbäddar är inget som jag har hittat bra litteratur på och som jag vet är vanligt förekommande på tak. Jag tror att det krävs mer kunskap inom området och att vi ser på nya möjligheter av växter. Det finns stora möjligheter för ett framtida planteringar med sandbäddar. En väldigt stor del i en anläggning ligger på skötseln efteråt och det kan vara en bra lösning för att minska skötsel i form av bevattning och ogräsrensning. Jag tror även av den litteratur jag läst om växter för demenssjukas behov så finns det växtmaterial som tål en sandjord men ändå har ett frodigt intryck. Växtkompositionerna känner jag i kombination med varandra ger ett frodigt uttryck. Vi har alla olika referenser till vad som är en frodig trädgård. Det jag försökt hitta var ängsväxter som även kan kopplas till trädgårdsväxter, de återfinns lite överallt. Lökväxterna som kommer upp i mars gör planteringarna växtrika under en stor del av året vilket var ett önskemål.

28.

Referenser

Skriftliga

Bengtsson, A. (2003). Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade - kunskapssammanställning. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Bengtsson, A. (2015). From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments – A Phenomenological Case Study at Nursing Homes. Alnarp.

Cooper, C & Barnes, M (1999) Healing gardens. Kanada.

Dahlenborg, I. (2003). Trädgård: en möjlighet i all vård. Stockholm: Demensförbundet.

Dahlin, Å. (1999). Om färgupplevelse. Stockholm. KTH

Fridell, Anter, K (1994) Naturens färgpalett. Värnamo

Grefsrød, E. (2002). Eldres liv og hagens visdom. Oslo

Hansson, M & B. (2011). Perenner – våra trädgårdsväxter. Italien

Hjelte, T. Karlsson, G & Lorentzon, K. (1985). Vegetation på takterrasser. Stad och land nr.36. Alnarp. Sveriges lantbruksuniversitet.

Nilsson, G. (2009) (red.). Trädgårdsterapi. Lund

Korn, P. (2012). Peter Korn's trädgård – Odling på växternas villkor. Mölndal

Nordström, M & Gora, M (1995) Äldres liv och nära omgivning. Hässleholm/Alnarp. Movium

Westerberg, Y. (2011). Sinnenas Trädgård: ett rum för hälsa och livskvalitet.

Wijk, H. (2003). Colour perception in old age – with implication in the carneg enviroment.

Wahlsteen. E & Sjöman, H. Movium gröna fakta 8/2009. Tåliga perenner för hårdgjorda stadsmiljöer. Tillgänglighet: <http://www.movium.slu.se/system/files/news/7555/files/Fakta2009-8.pdf>

Monika Gora. Stensjö terrace. Tillgänglig: <http://gora.se/projects/stensjo-terrace> (2016-03-22).

Socialstyrelsen. (2014) Vård och omsorg om äldre jämförelser mellan kommuner och län. Tillgänglighet: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19618/2015-1-4.pdf> (2016-05-01) s.17

Krynica, E Att planera demensboenden-byggnader som blir ett språk och stöd för kommunikation då sinnena sviktar. Tillgänglig: https://www.kth.se/polopoly_fs/1.189412!/Menu/general/column-content/attachment/Ewa-Krynica.pdf (2011-06-16).

Nationalencyklopedin, ståndort. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/ståndort> (2016-05-16).

Muntliga

Monika Gora, landskapsarkitekt, kreatör – frågor via telefon

Malgorsata Gosia Dul, sektionschef på Stensjögatans demensboende – Frågor på plats

Eric Wahlsteen, landskapsingenjör, SLU Alnarp – Skriftlig mailkontakt

Julia Andersson, trädgårdsingenjör, SLU Alnarp – Skriftlig mailkontakt

Bilder

s.8 Figurtext 1: Här kommer man ut på terrassen och ser planteringskälén.

s.8 Figur 1: Foto av författaren

s.9 Figurtext 2: Det nordvästra hörnet av takterrassen.

s.9 Figur 2: Foto av författaren

s.9 Figurtext 3: Skuggyta.

s.9 Figur 3: Foto av författaren

s.9 Figurtext 4: Den ursprungliga planen över terrassen och växtbäddarnas placering.

s.9 Figur 4: Ursprunglig plan av Monika Gora

s.9 Figur 5: Det sydöstra hörnet på terrassen med små planteringskärl.

s.9 Figur 5: Foto av författaren

s.14 Figurtext 6: Vårfloret på terrassen när alla lökar tittar upp.

s.14 Figur 6: Foto av författaren

s.14 Figurtext 7: Äldre kvinna som doftar på roserna.

s.16 Figur 7: Illustration av författaren

s.17 Figurtext 8: En äldre man som återupplever minnen genom känsel.

s.17 Figur 8: Illustration av författaren

s.19 Figurtext 9: Växtkompositionen framifrån.

s.19 Figur 9: Illustration av författaren

s.20 Figurtext 10: Färgskalan i planteringsbäddarna.

s.20 Figur 10: Illustration av författaren, Ursprunglig plan, Monika Gora

s.21 Figurtext 11: Växterna som används i planteringarna.

s.21 Figur 11: Illustration av författaren

s.22 Figurtext 12: Vybild över hur det skulle kunna se ut i det nordvästra hörnet.

s.22 Figur 12: Illustration av författaren

s.23 Figurtext 13: Vybild över ytan där de boende brukar sitta när de är på takterrassen.

s.23 Figur 13: Illustration av författaren

s.24 Figurtext 14: Vybild över planteringarna i de nordvästra hörnet.

s.24 Figur 14: Illustration av författaren

s.25 Figurtext 15: Vybild över det östra hörnet med de runda planteringskärlen där bland annat strandtriften återfinns.

s.25 Figur 15: Illustration av författaren

Bilaga 1.

Växtlista

Vetenskapligt namn	svenskt namn	Höjd	Blomning
Perennner			
Aurinia saxatilis	Praktstenört	15-30 cm	maj-juni
Armeria maritima	trift	10-30 cm	maj-juni
Artemisia ludoviciana	vit malört	50-75cm	juni-aug
Silver queen'			
Calamintha grandiflora	rosenmynta	30 cm	juni-sept
Centaurea dealbata	Strävklint	70 cm	juni-juli
Centranthus ruber	pipört	60-90 cm	juni-okt
Cerastium tomentosum	silverarv	20 cm	maj-juli
Echinacea	solhatt	70 cm	juli-sept
Epilobium angustifolium Alba	vit rallaros	50 cm	juni-juli
Eryngium x tripartitum	bollmarton	50-70 cm	aug-sept
Fragaria vesca	smultron	15-20	maj-juni
Geranium x cantabrigense	liten flocknäva	20-25 cm	juni-juli
Knautia macedonica	Grekvädd	50-70 cm	juli-sept
Lavandula angustifolia	lavendel	40 cm	juli-aug
Lupinus x regalis 'chandelier	regnbågslupin	70-100 cm	maj-aug
Origanum vulgare 'aureum'	origano	25 cm	juli-sept
Papaver croceum 'gartenzwerg'	sibirisk vallmo	50 cm	maj-sept
Salvia officinalis	salvia	40-50	juli-aug
Stachys byzantina	lammöra	40 cm	juni-juli
Thymus vulgaris	kryddtimjan	10-20 cm	juni-juli
Buske			
Rosa 'the fairy'	ros	60 cm	juli-sept
Klättrare			
Clematis vitalba 'summer snow'	klematis		juni-sept
Lökar			
Allium schoenoprasum	gräslök		
Allium schubertii	fyverkerilök	20-50 cm	juli-aug
Crocus abantensis	abantkorkus		mars
Fritillaria imperialis	kejsarkrona	120 cm	april-maj
Narcissus cyclamineus		20-40 cm	april-maj
february gold'			
Tulipa biflora	miniatyrtulpan		mars-april
Tulipa kaufmanniana	näckrostulpan		april-maj